



Von
Wunsch
bis
Wunder



Ernährungsratgeber

rund um **Kinderwunsch**,
Schwangerschaft und **Stillzeit**

Gut informiert mit der **Nr. 1*** weltweit.



* 2022, nach Umsatz weltweit, Nicholas Hall's global CHC database, DB6.

Nährboden fürs Babyglück

Warum die ersten 1.000 Tage entscheidend sind

Liebe Leserin, lieber Leser,

wusstest du, dass ein gesundes Leben schon vor der Geburt beginnt?

So ist es tatsächlich – genauer gesagt wird in den ersten tausend Tagen ab der Empfängnis ein wichtiger Grundstein gelegt.

Denn die Zeit von der Empfängnis bis zum zweiten Geburtstag ist eine ganz entscheidende Phase, insbesondere was die Nährstoffversorgung angeht. Wenn man in dieser Zeit versucht, eine gute Basis zu schaffen, kann dies einen maßgeblichen Einfluss auf die langfristige Entwicklung des Babys bis ins Erwachsenenalter haben.

Aber nicht nur in der Schwangerschaft und Stillzeit ist eine adäquate Nährstoffversorgung wichtig, sondern bereits vor der Empfängnis. Damit für das Baby von Anfang an beste Voraussetzungen bestehen, sollten Mann und Frau frühzeitig sicherstellen, dass schon zum Zeitpunkt der Zeugung genügend Nährstoffe im Körper vorhanden sind.

Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung haben Mann und Frau also die einmalige Gelegenheit, für ihr Baby eine wichtige Grundlage für eine gute Entwicklung und lebenslange Gesundheit zu schaffen.



Das Elevit® 3-Phasen-Nährstoffprogramm für Kinderplanung, Schwangerschaft und Stillzeit. **Von Anfang an in guten Händen.**

Rat & Unterstützung

Für Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit

Das Sprichwort „**Liebe geht durch den Magen**“ gilt während dieser schönen Zeit ganz besonders. Denn mit der richtigen Ernährung kannst du von Anfang an beste Voraussetzungen für dein Baby schaffen. Sicher stellst du dir jetzt eine Menge Fragen.

Wie soll mein Speiseplan aussehen, um möglichst schnell schwanger zu werden? Wie kann ich und auch mein Partner dazu beitragen, dass die Empfängnis gelingt und sich unser Kind von Anfang an gesund entwickelt? Wie wird mein Körper auf diese doppelte Belastung reagieren?

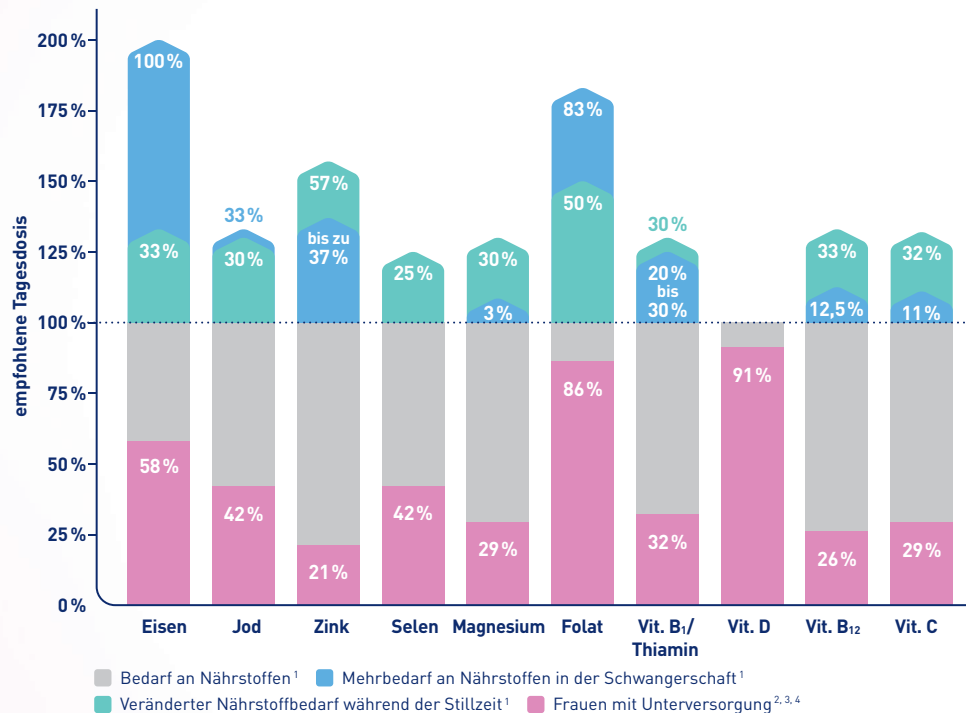
Doch keine Angst – du bist nicht allein! Dein Frauenarzt, deine Familie und später die Hebamme stehen dir mit Rat und Tat zur Seite, damit aus deinem Wunsch in den nächsten neun Monaten (und danach) ein Wunder wird.

Du kannst von Anfang an und sogar schon in der Kinderwunschphase Einfluss auf das Wohlergehen und die gute Entwicklung deines Kindes nehmen. Die richtige Ernährung ist dabei ein wichtiger Schlüssel. Diese Broschüre gibt dir einen Überblick darüber. Die folgenden Informationen und Tipps bringen dir Sicherheit, um die kommende Zeit unbesorgter zu genießen.



Vitamine & Mineralien

Unterversorgung ist schon vor der Schwangerschaft keine Seltenheit



Viele Frauen sind schon vor der Schwangerschaft mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen unversorgt. Während der Schwangerschaft steigt der Bedarf an bestimmten Nährstoffen noch mal um bis zu 100%. In der Stillzeit erhöht und verändert sich der Nährstoffbedarf für die

Versorgung von Mutter und Kind erneut. Daher ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung in Kombination mit ausgewählten Mikronährstoffen schon ab Kinderwunsch sinnvoll. So kannst du von Anfang an beste Voraussetzungen für dein Baby schaffen.

Referenzen

1 D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2015. 2 Vit. B1, B12, Folsäure, C, D, Eisen, Zink, Magnesium: NVS II (2008): % Frauen, die nicht die empfohlene Zufuhr erreichen. 3 Jod: „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS 2012/13): % Frauen im gebärfähigen Alter (Mittelwert der 18-39-Jährigen), die nicht die empfohlene Zufuhr erreichen. 4 Selen: Schweizer et al, 2014.

Eine gesunde Ernährung

Beste Voraussetzungen für dein Kind

Dein Baby hat einen direkten Draht zu dir: die Nabelschnur. Du bestimmst durch deine eigene Ernährung, ob deinem Kind alle für die Entwicklung notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.

Denn ob und wie schnell du schwanger wirst, hängt ebenfalls von der richtigen Versorgung des Körpers mit allen notwendigen Nährstoffen ab – übrigens nicht nur bei dir, sondern auch beim Papa in spe!

Die Redewendung „Du bist, was du isst“ gilt deshalb in erweiterter Form auch für die Schwangerschaft. Je ausgewogener deine Ernährung ist, desto besser sind die Voraussetzungen für dein Kind. Und das ist bereits in der Kinderwunschphase so.

Und für die Zeit nach der Schwangerschaft gilt: Muttermilch ist die beste Nahrung für dein Baby. Sie ist dem Nahrungsbedarf des Kindes optimal angepasst und gibt ihm genau die Vitamine, Mineralstoffe, Proteine etc., die es für eine gesunde Entwicklung braucht.



Ausgewogenheit und Vielfalt sollten deine Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft bestimmen.

Qualität & Frische

Das A und O bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit

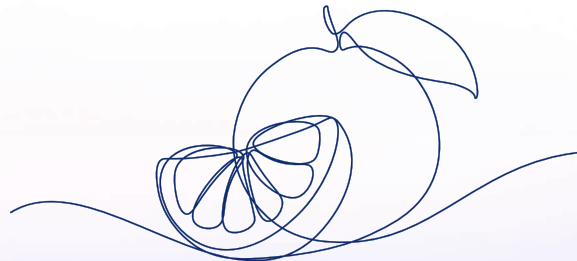
Vor, während und nach der Schwangerschaft solltest du immer an eines denken: Deine Ernährung prägt maßgeblich die Entwicklung deines Kindes. Außerdem ist sie mitverantwortlich für die Zusammensetzung einiger Nährstoffe in der Muttermilch und sorgt dafür, dass auch du als Mutter bei Kräften bleibst.

Deshalb ist diszipliniertes Verhalten in dieser Zeit sehr wichtig. Von der hohen Qualität der Nährstoffe, die deinem Körper – und damit deinem Kind – jetzt zur Verfügung stehen, profitiert dein Nachwuchs ein Leben lang. Denn den Grundstein für körperliche Gesundheit und geistige Leistungsfähigkeit legst du bereits vor der Geburt deines Kindes.

Ein besonders wichtiger Bestandteil ist die Versorgung mit Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Elemente sind für den ungestörten Ablauf vieler Stoffwechselprozesse im Körper unentbehrlich und können gar nicht oder nur unzureichend vom menschlichen Körper gebildet werden. Vitamine und Mineralstoffe findet man vor allem in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukten

und Salat. Für dich gilt: Je frischer und je weniger verarbeitet sie verzehrt werden, desto größer ist der Gehalt an wichtigen Substanzen. Denn darüber entscheiden auch Lagerung und Zubereitung mit: Selbst im Kühlschrank kostet jeder Tag Vitamine.

Wer Inhaltsstoffe und Geschmack erhalten will, gart Speisen zudem nur kurz, bei niedrigen Temperaturen und in wenig Wasser oder Öl. Die einzigen Ausnahmen: Fleisch, Fisch und Eierspeisen. Sie sollten ab Kinderwunsch bis Ende der Stillzeit nur gründlich durcherhitzt verzehrt werden. Eier, Milchprodukte, Fisch und Fleisch enthalten ihrerseits viele wichtige Vitalstoffe – und sind obendrein wichtige Proteinlieferanten.



Empfehlenswert sind fünf Obst- und Gemüseahlzeiten am Tag.

Das klingt nach viel, doch zählen dazu auch kleine Zwischenmahlzeiten wie Säfte oder ein Obstsalat.

Es lohnt sich, schon in der Kinderwunschphase auf eine ausreichende Zufuhr aller wichtigen Mikronährstoffe zu achten. Denn ein Mangel kann sich negativ auf Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsfähigkeit bei beiden Elternteilen auswirken! Alle Tipps und Empfehlungen in dieser Broschüre gelten daher auch für den zukünftigen Vater – und gemeinsam macht gesunde Ernährung noch mehr Spaß!

Stelle zunächst deinen Speiseplan auf den Prüfstand: Nimmst du genug gesunde Lebensmittel zu dir? Stimmt das Mengenverhältnis der einzelnen Nahrungskomponenten (siehe Ernährungspyramide Seite 21)? Welche gesunden Lebensmittel dürfen häufiger auf den Tisch kommen? Je nach Lebens- und Ernährungsstil kann es sinnvoll sein, über eine gezielte Nahrungsergänzung nachzudenken, um die Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen schon ab Kinderwunsch sicherzustellen.

Und das gilt erst recht in Schwangerschaft und Stillzeit. Denn eine ausreichende Versorgung mit allen lebenswichtigen Vitalstoffen ist von größter Bedeutung – nicht nur für die gesunde Entwicklung deines Babys, sondern auch für deine eigene. Mutter zu werden und zu sein, ist eine der großartigsten, aber auch anstrengendsten und verantwortungsvollsten Aufgaben, die es gibt.

Deshalb solltest du auch während Schwangerschaft und Stillzeit gut auf deine eigene Gesundheit achten – und hierzu ist die Ernährung (neben ausreichend Bewegung, genügend Schlaf und einer möglichst stressfreien Lebensweise) ein ganz wichtiger Schlüssel. In Schwangerschaft und Stillzeit isst und trinkst du also tatsächlich für zwei.

Für zwei essen heißt jedoch nicht, die doppelte Menge Kalorien zu sich zu nehmen, sondern bewusster auszuwählen. Als Schwangere benötigst du lediglich 250 kcal (ca. 10 %) mehr Energie pro Tag. Und bei ausschließlichem Stillen über 4 bis 6 Monate sind es etwa 500 kcal zusätzlich. Dabei steigt der Bedarf an einzelnen Nährstoffen unterschiedlich. Schwangere benötigen beispielsweise ca. 20 % mehr Proteine (Eiweiß), aber nur 5–10 % mehr Fett

(insgesamt 70–90 Gramm pro Tag). Den Großteil deiner Energie, mehr als 50 % der Gesamtmenge, solltest du aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln beziehen.

Du wirst sehen: Gesunde Ernährung ist keine Zauberei – im Gegenteil. Denn sie lässt sich auf eine einfache Formel bringen: abwechslungsreich, ausgewogen und frisch.



Lieber doppelt gesund essen als für zwei.

Schon gewusst? Eine Frau müsste täglich 224 Äpfel essen, um auf die in Elevit® 1 enthaltenen 800 µg Folsäure pro Tablette zu kommen.*

* (800 µg sind die doppelte empfohlene Menge nach DGE).



Vitalstoffe mit der

Alles Gute für dich und dein Kind



Folat/Folsäure (Vitamin B9)

Folsäure und die in den Lebensmitteln natürlicherweise vorkommenden Folate gehören zu den B-Vitaminen. Sie werden für Zellteilungs- und Wachstumsprozesse benötigt.

Vor allem zu Beginn der Schwangerschaft besteht durch eine unzureichende Folatversorgung ein erhöhtes Risiko für angeborene Fehlbildungen (Neuralrohrdefekte), die das Gehirn und/oder das Rückenmark des Kindes betreffen. Da viele Frauen in den ersten Wochen noch gar nicht von ihrer Schwangerschaft wissen, sollten Frauen

mit Kinderwunsch bereits ca. 4 Wochen vor Beginn der geplanten Schwangerschaft mit der täglichen Einnahme beginnen.

Aber auch in der Stillzeit ist der Bedarf an Folat erhöht. Zwar kannst du den Folatanteil in der Muttermilch nicht durch deine Ernährung beeinflussen. Aber da dein Körper konstant Folat in die Muttermilch abgibt, solltest du deine Folatapeicher durch eine ausreichende Zufuhr regelmäßig nachfüllen.

FUNKTION

Folat senkt das Risiko von Neuralrohrdefekten. Es hilft dabei, die Spermienqualität des Mannes zu verbessern, ist wichtig für die Zellteilung der Frau und trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. Folat ergänzt auch die Nährstoffversorgung der stillenden Mutter.

VORKOMMEN

Folate findet man in Blättern von grünem Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Rosen- und Grünkohl sowie in Eigelb, Endivien, Spargel, Tomaten, Weizenkeimen, Roggen-vollkorngetreide, Apfelsinen, Bananen, Mangos.

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

400 Mikrogramm Nahrungsfolat mindestens 4 Wochen vor Schwangerschaftsbeginn bei Kinderwunsch; 550 Mikrogramm Nahrungsfolat für Schwangere; 450 Mikrogramm Nahrungsfolat für Stillende

Beachte: Der Körper braucht Zeit, um einen ausreichend hohen Folatspiegel aufzubauen. Damit du optimal auf eine Schwangerschaft vorbereitet bist, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine ausreichende Folatversorgung schon in der Kinderwunschphase. Beginne also frühzeitig (mindestens 4 Wochen vor einer geplanten Schwangerschaft) mit der Einnahme von Folsäure. Folate in Lebensmitteln sind hitze- und lichtempfindlich und werden zudem vom Körper nur etwa

zur Hälfte verwertet. Da einige Frauen Folsäure nicht vollständig umwandeln und nutzen können, ist Metafolin® eine sinnvolle Ergänzung. Sie ist eine bereits biologisch aktive Folatform, die dem Körper direkt zur Verfügung steht.

Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Germany.



Weitere B-Vitamine

B-Vitamine sind wasserlöslich und unerlässlich für den Stoffwechsel. Achte bei deinem Kinderwunsch und während Schwangerschaft und Stillzeit stets auf eine ausreichende Zufuhr von B-Vitaminen.

Thiamin (Vitamin B1): In der Schwangerschaft benötigst du täglich eine Dosis von 1,2–1,3 Milligramm Thiamin. Dieses Vitamin steckt zum Beispiel in Vollkornprodukten, Sonnenblumenkernen, Kartoffeln und grünen Erbsen. Thiamin wird bei Stoffwechselprozessen in allen Organismen benötigt.

Riboflavin (Vitamin B2): Nimm täglich 1,3–1,4 Milligramm Riboflavin durch Milch, Fisch, Gemüse oder Vollkornprodukte zu dir. Wichtig ist dieses Vitamin für den Energiestoffwechsel in allen Körperzellen.

Pyridoxin (Vitamin B6): Etwa 2 Milligramm Vitamin B6 braucht eine schwangere Frau täglich. Iss dafür Bananen, Milchprodukte, Kartoffeln, Fisch, Fleisch oder auch Walnüsse. Pyridoxin ist notwendig für die Bildung roter Blutkörperchen sowie einen normalen Eiweißstoffwechsel und ebenso wie Vitamin B12 ein wichtiger Partner für Folsäure.

Cobalamin (Vitamin B12): Cobalamin wird bei der Bildung der roten Blutkörperchen gebraucht und unterstützt die Zellteilung. Zudem trägt es zur Funktion des Nerven- und Immunsystems bei und reguliert den Folsäurestoffwechsel. In der Schwangerschaft benötigst du täglich 3,5 Mikrogramm. Cobalamin findest du vorrangig in Fleisch, Fisch und Milchprodukten.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die als wichtiger Baustein für Zellmembranen benötigt werden. Besonders wichtig ist die Docosahexaensäure (DHA). Sie wird in den Nervenzellen und in der Netzhaut des Auges angereichert und unterstützt die normale

Entwicklung des Gehirns und der Augen des Kindes. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn Schwangere und Stillende zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis von 250 Milligramm Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA = Eicosapentaensäure) täglich 200 Milligramm DHA einnehmen.



FUNKTION

Wichtig für Zellmembranen; unterstützt die Entwicklung der Augen und des Gehirns des Babys

VORKOMMEN

Fetter Seefisch. Die eigentliche Quelle sind jedoch Algen, von denen sich die Seefische ernähren, wenn sie in ihrer natürlichen Umwelt leben. Fische aus konventioneller Aquakultur enthalten daher häufig weniger DHA als Wildfische.

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

200 Milligramm DHA

Eisen

Der Mikronährstoff Eisen ist ein wichtiger Bestandteil bei der Bildung der roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff durch den Körper transportieren. Durch den Anstieg des mütterlichen Blutvolumens sowie durch das Wachstum von Fötus und Plazenta haben Schwangere einen erhöhten Bedarf. Auch in der Stillzeit wird mehr Eisen benötigt. Pro Tag sollten Stillende

20 Milligramm Eisen zu sich nehmen, um den in der Schwangerschaft auftretenden Verlust wieder auszugleichen. Eine ausreichende Versorgung trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Am besten verwerten kann der Körper Eisen in Verbindung mit Vitamin C. Koffein und Milchprodukte dagegen hemmen die Aufnahme.

FUNKTION

Hat eine Funktion bei der Zellteilung. Unterstützt den Energiestoffwechsel und die Immunfunktion und trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei.

VORKOMMEN

Rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, verschiedene Getreide

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

30 Milligramm für Schwangere; 20 Milligramm für Stillende

Elevit® 1 – mit der Nr. 1*
auch mit Eisen gut versorgt!



Zink

Dieses Spurenelement trägt sowohl bei der Frau als auch beim Mann zur Fruchtbarkeit und zur Fortpflanzungsfähigkeit bei. Deshalb sollte die ausreichende Zufuhr für beide Partner schon in der Kinderwunschphase sichergestellt werden. Zink kann die körpereigene Produktion des Hormons Testosteron beeinflussen und so die Qualität und Beweglichkeit der Spermien unterstützen. Bei Frauen ist Zink wichtig für die Bildung der Hormone Östrogen

und Progesteron. Beide Hormone spielen bei der Fortpflanzung eine wichtige Rolle. Zink ist zudem schon zu Beginn der Schwangerschaft von großer Bedeutung, da es für die Zellteilung und somit das Wachstum des Fötus notwendig ist.

FUNKTION

Zink unterstützt die normale Fruchtbarkeit und trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei. Es unterstützt außerdem einen normalen Stoffwechsel und die normale Funktion des Immunsystems. Beim Mann unterstützt es die Aufrechterhaltung des normalen Testosteronspiegels im Blut sowie die normale Fertilität.

VORKOMMEN

Rote Fleischsorten, Weizen, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Käse, Linsen und Nüsse. Generell kann der Körper Zink aus tierischen Quellen besser verarbeiten.

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

10 Milligramm für Schwangere; 11 Milligramm für Stillende;
14 Milligramm für Männer

Jod

Das Spurenelement Jod trägt im menschlichen Körper zur gesunden Funktion der Schilddrüse bei. Die Schilddrüse sorgt für den Energiestoffwechsel in den Zellen. Außerdem trägt Jod zur normalen kognitiven Entwicklung bei.



FUNKTION

Trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei

VORKOMMEN

Seefische

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

230 Mikrogramm für Schwangere, 260 Mikrogramm für Stillende

Zu beachten: Die generelle Unterversorgung mit Jod ist in Deutschland in den vergangenen Jahren durch Anreicherungen in Salz und Mehl zurückgegangen. Trotzdem liegt die durchschnittlich verzehrte Menge noch unter der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen täglichen Zufuhrmenge. Daher sollten Schwangere täglich 100–150 Mikrogramm

Jod zusätzlich zur Nahrung zuführen. Aber auch in der Stillzeit brauchst du noch zusätzlich Jod. Der Grund dafür ist die Abgabe von Jod über die Muttermilch. In der Stillzeit benötigst du daher Jod sowohl für deinen eigenen Organismus als auch zur Versorgung deines Kindes über die Muttermilch.

Selen

Selen gehört zu den Halbmetallen und ist eines der stärksten Antioxidanzien. Es gilt als essenzielles Spurenelement und ist somit ein lebensnotwendiger Stoff, den der Mensch dem Körper über die Nahrung zuführen muss. Selen kann zum einen zur normalen Spermabildung beitragen und zum anderen Zellen vor oxidativem Stress schützen. Da beides wichtige Funktionen

für die Fruchtbarkeit sind, ist eine ausreichende Versorgung bereits in der Kinderwunschphase wichtig. Da während der Stillzeit Selen über die Muttermilch abgegeben wird, sollte auch speziell in dieser Phase auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden.

FUNKTION

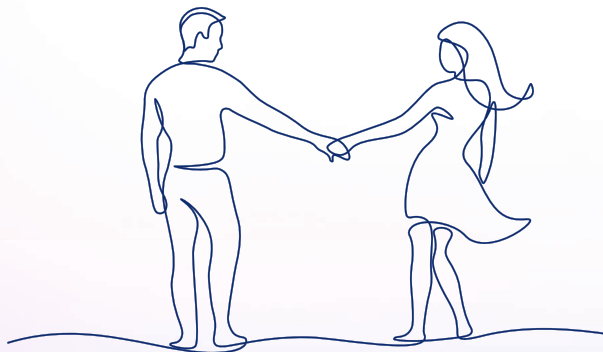
Unterstützt den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress; beteiligt am Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone; unterstützt die Spermienbildung beim Mann

VORKOMMEN

Paranüsse, Fleisch, Fisch, Ei, Brokkoli, Weißkohl, Knoblauch, Zwiebeln, Pilze, Spargel und Hülsenfrüchte

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

60 Mikrogramm für Schwangere; 75 Mikrogramm für Stillende;
70 Mikrogramm für Männer



Vitamin D

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle im Calciumstoffwechsel und trägt zur Erhaltung eines gesunden Immunsystems bei. In unseren geografischen Breiten kann

Vitamin D etwa zwischen April und Ende September in den Hautzellen unter dem Einfluss von Sonnenlicht in ausreichender Menge gebildet werden.

FUNKTION

Macht möglich, dass Calcium aus der Nahrung ins Blut und in die Knochensubstanz gelangen kann. Trägt zur Erhaltung von gesunden Zähnen und Knochen bei. Unterstützt die Zellteilung.

VORKOMMEN

Seefische, Eigelb, manche Pilzarten, zum Beispiel: Champignons, Steinpilze oder Austernpilze

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

20 Mikrogramm bei fehlender endogener Synthese
(= körpereigene Bildung in den Hautzellen)

Zu beachten: In den Sommermonaten kann die Vitamin-D-Bildung in der Haut bei Verwendung von Hautcremes mit Lichtschutzfaktor beeinträchtigt sein. Diese filtern

die für die Vitamin-D-Synthese notwendigen Wellenlängen des Lichtes heraus.

Was nicht gut i(s)st

Bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit bitte vermeiden

Wenn es um die Gesundheit deines Babys geht, kannst du nicht früh genug damit anfangen, schädliche Stoffe zu meiden. Deshalb solltest du nicht erst während der Schwangerschaft, sondern schon in der Kinderwunschphase einige Vorsichtsmaßnahmen einhalten.

Verzichte bereits bei Kinderwunsch vollständig auf Alkohol, Nikotin und sonstige Drogen. Denn sie wirken sich nachweislich negativ auf Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsfähigkeit aus – und zwar bei Männern wie bei Frauen. Für alles andere gilt: Niemand möchte dir etwas grundlegend verbieten. Es kommt eher darauf an, wie die Gerichte zubereitet werden und welche Qualität sie haben. Meide beispielsweise rohes Fleisch und Rohmilchprodukte. So vermeidest du Infektionskrankheiten wie Toxoplasmose, Listeriose oder Salmonellen. Koffeinhaltige Getränke solltest du nur in Maßen zu dir nehmen: Zwei Tassen Tee oder Kaffee pro Tag sind durchaus erlaubt.

In der Stillzeit hingegen darfst du wieder normal essen, da die Erreger nicht über die Muttermilch übertragen werden. Du solltest nur nach wie vor auf die Lebensmittelhigiene achten, um selbst nicht krank zu werden und für dein Kind da sein

zu können. Alkohol und Nikotin sind immer noch tabu. Koffein weiterhin in Maßen.

Alkohol

...senkt nachweislich die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden. Es dauert, bis der Körper Alkohol komplett abgebaut hat, deshalb solltest du deinen Alkoholkonsum rechtzeitig beenden. Andernfalls besteht die Gefahr, dass dein Baby gerade in der ersten wichtigen Entwicklungsphase Schadstoffe aufnimmt. Auch dein Partner sollte idealerweise auf Alkohol verzichten, denn er mindert die Spermienqualität und -beweglichkeit. Auch Stillen verträgt sich nicht mit Alkohol, da der Alkohol in die Muttermilch übergeht und das Kind belastet.

Nikotin

...ist nachgewiesenermaßen ein großes Hindernis auf dem Weg, schwanger zu werden: Raucherinnen warten durchschnittlich



doppelt so lange darauf wie Nichtraucherinnen. Das liegt unter anderem daran, dass Rauchen die Eizellreife beeinträchtigt und den Eisprung verzögern kann. Da die Giftstoffe auch nach dem Rauchstopp noch lange im Körper verbleiben und dein Baby schädigen können, solltest du so früh wie möglich aufhören. Zudem erhöht Rauchen das Risiko einer Fehlgeburt. Aber auch in

der Stillzeit solltest du aufs Rauchen verzichten, da das Nikotin über die Muttermilch von deinem Baby aufgenommen wird und ihm schaden kann. Doch auch dein Mann sollte das Rauchen so früh wie möglich einstellen. Denn auch Passivrauchen ist schädlich und darüber hinaus hat Nikotin einen negativen Einfluss auf die Spermienzahl und -qualität.

Übe bewusst Verzicht und meide konsequent folgende Produkte in der Schwangerschaft:

- Alkohol
- Austern
- Cabanossi
- Camembert
- Zervelatwurst
- Drogen
- Energydrinks
- Fertigsalate
- Fisch-Carpaccio
- Kaviar
- Leber
- Mettwurst
- Räucherfisch
- Rohe Eier
- Rohmilchprodukte
- Rohschinken und Pökelfleisch
- Salami
- Sashimi
- Sushi
- Tabak
- Tiramisu
- Ungewaschenes Obst und Gemüse
- Weichkäse mit Rotschmiere (Limburger, Romadur)



Auch in der Stillzeit solltest du auf Drogen, Alkohol, Tabak und Energydrinks verzichten.

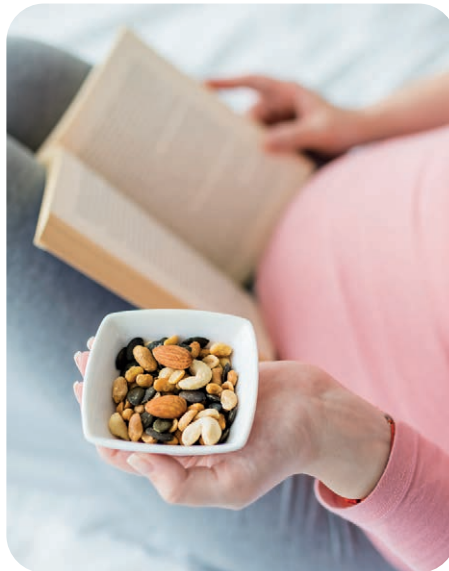
Tischlein, deck dich

Wovon du reichlich nehmen darfst

Basis einer gesunden Ernährung ist ein Lebensmittel, an das viele gar nicht denken: Wasser. Nicht erst in der Stillzeit, sondern in jeder Lebensphase gilt deshalb: Nimm ausreichend Flüssigkeit zu dir.

Dafür eignen sich am besten Wasser mit oder ohne Kohlensäure und ungesüßter Tee, aber auch Säfte. Wenn du noch nicht schwanger bist, kannst du deinen Kinderwunsch mit Heilkräutertees unterstützen.

Ansonsten gilt: Greif ruhig zu! Obst und Gemüse sind ein Schlüssel, wenn es um deinen Kinderwunsch und anschließend um die gesunde Entwicklung deines Babys geht. Einen weiteren wichtigen Baustein für eine gesunde Ernährung bilden kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Reis und Kartoffeln. Iss Fisch (2x pro Woche) sowie eiweißhaltiges mageres Fleisch oder fettarme Wurst (3–4 Portionen pro Woche). Milchprodukte wie Käse, Joghurt und frische Milch sind ebenfalls von Bedeutung. Mindestens fünf Portionen pro Tag sollten es sein, am besten fettarme Produkte. Zusätzlich brauchst



du noch Mineral- und Ballaststoffe aus Hülsenfrüchten, Obst, Brot (am besten Vollkorn), Gemüse und Müsli. Wie du siehst: Auch während der Kinderwunschphase sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Tisch reich gedeckt – mit gesundem und leckerem Essen.

Elevit[®] wünscht dir guten Appetit!

Die Ernährungs pyramide

Zur Orientierung für deine Ernährung

Die Ernährungspyramide veranschaulicht über eine Farbcodierung, welchen Anteil die einzelnen Lebensmittelgruppen an der Ernährung haben sollten, um bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein.



+ Empfehlenswert **-** Weniger empfehlenswert
Eine Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Speziell für den Mann

Denn zur Kinderplanung gehören immer zwei



Für eine erfolgreiche Empfängnis und gesunde Entwicklung des Babys ist die Gesundheit des Vaters (Lebensweise und Ernährung) ebenso wichtig wie die der Mutter. Wusstest du, dass viele Männer mit wichtigen Nährstoffen für die Bildung und Reifung von Spermien unterversorgt sind und die Qualität und Anzahl der Spermien seit Jahren abnimmt? Steigende negative Umwelteinflüsse, zunehmender Stress, ungesunder Lebenswandel und vieles mehr haben Einfluss auf die Fruchtbarkeit des Mannes.

Aber: Eine gute Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen wie Zink, Selen, B-Vitaminen, Antioxidanzien, Lycopin und L-Carnitin ist wichtig für die männliche Vitalität und Spermienqualität und kann so die Chancen auf das gemeinsame Babyglück erhöhen!



Was Mann tun kann

Gesunde Lebensweise und Ernährung gilt für beide

Mit der ausreichenden Aufnahme bestimmter Nährstoffe kann Mann die Spermienqualität unterstützen und einen wichtigen Beitrag für eine gelungene Empfängnis und eine gesunde Schwangerschaft leisten.

Für Vitalität und Fruchtbarkeit – die wichtigsten Nährstoffe für den Mann:

ZINK

... unterstützt die Fortpflanzung und trägt zum Erhalt eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei.

SELEN

... trägt zur Bildung der Spermien bei.

B-VITAMINE

... tragen zum Energiestoffwechsel (B6) und zur Verringerung von Müdigkeit (B9 und B12) bei.

ANTIOXIDANZIEN

... wie Selen und Vitamin C und E tragen zum Schutz der Spermazellen vor oxidativem Stress bei.

LYCOPIN UND L-CARNITIN

... weisen antioxidative Eigenschaften auf.



Für das gemeinsame Babyglück gilt:
gemeinsam darauf vorbereiten!



Mutter, Vater, Kind

in jeder Phase optimal

versorgt



DAS KIND IM KOPF

Elevit® 1 ab Kinderwunsch: Fruchtbarkeit und Schutz

- Zink** unterstützt die normale Fruchtbarkeit.
- Metafolin®** und **Folsäure** senken das Risiko für Neuralrohrdefekte.

DAS KIND IM BAUCH

Elevit® 2 ab 13. SSW: Wachstum und Entwicklung

- Die **Omega-3-Fettsäure DHA** unterstützt die Entwicklung der Augen und des Gehirns des Fötus.
- Eisen** unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei der Mutter.



DAS KIND IM ARM

Elevit® 3 in der Stillzeit: Versorgung von Mutter und Kind

- Die **Vitamine B2, B6 und B12** sowie **Eisen** tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei.
- DHA** unterstützt die weitere Entwicklung des Gehirns und der Augen des Säuglings.

auch für den Mann



Mehr Infos und Tipps rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit auf www.elevit.de



Für das Wunder des Lebens. Von Anfang an.

